

# Fastenwoche

## Ostseeluft, Bewegung und eine gesunde Lebensweise

### PAARE, FREUNDINNEN UND EINZELGÄSTE AB 16 JAHREN

Bei ausgedehnten Spaziergängen an der Ostseeküste, bei Entspannungsgymnastik, Yogaübungen, Meditation und Massagen reinigt ihr nicht nur euren Körper, sondern habt auch die wunderbare Möglichkeit, zur inneren Ruhe zu kommen. Die Fastenerfahrung ist auch eine gute Gelegenheit zur schrittweisen Änderung des eigenen Essverhaltens und eine gute Möglichkeit, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu verändern und den Körper zu entgiften. In der entspannten Atmosphäre der Jugendherberge Dahme, fernab von Hektik, Lärm und Stress, könnt ihr die Fastenwoche unter professioneller Anleitung genießen – ihr werdet gelassener und gelangt zu innerer Ruhe.

Unsere Fastenwoche beginnt mit dem Entlastungstag. Wir treffen uns abends um 19:00 Uhr zum ersten Kennenlernen. Teilnehmende, Seminarleitung und das Haus stellen sich euch vor. Am ersten Tag vor Ort ist der erste Fastentag und beginnt mit dem „Glaubern“. Die Woche endet mit dem Fastenbrechen nach fünf reinen Fastentagen und dem Auftag. Anschließend fahrt ihr gut erholt, entgiftet und gestärkt wieder nach Hause.

Kursleitung: Regina Bäter, Heilpraktikerin, Yogalehrerin, med. Masseurin

### ANGEBOTE WÄHREND DER WOCHE

Entspannungsgymnastik, Yogaübungen, Meditation, innere Reisen, Atemübungen, Anleitung für Massagen, geleitete Spaziergänge, Wanderungen, Ausflüge, Ernährungsberatung, Vorträge zu Gesundheitsthemen, Kinesiotaping-Behandlungen bei Verspannungen und Schmerzen. Die Nutzung der Strandspa-Sauna und des Strandspa-Therapiebeckens im Gesundheitszentrum Dahme ist inklusive. Ebenso könnt ihr euch vor Ort bei Interesse für eine Klosterführung in Cismar anmelden (Eintritt nicht inklusive).

Eine Fahrradtour kann nach Lust und Laune geplant werden. Fahrräder könnt ihr dazu gegen Gebühr beim Fahrradverleih (Vorbereitung durch die Jugendherberge) ausleihen oder selbst mitbringen.

### FASTENVERPFLEGUNG

Ab- und Auftag, Obst- und Gemüsesäfte, mittägliche Gemüsesuppe, frische Kräuter, Honig, verschiedene leckere Tees

### EURE UNTERKUNFT

Die moderne Jugendherberge liegt an der Steilküste mit grandiosem Blick auf die Ostsee. Der Tagesraum für den Workshop ist sonnig, gemütlich und hell. Wir bieten den Kurs zu einer Jahreszeit an, in der es in der Jugendherberge etwas ruhiger ist. So habt ihr die Möglichkeit richtig zu entspannen und euer inneres Gleichgewicht mit der Hilfe der Natur rundherum, Meer, Wellen und Wind, herzustellen.

Anreise: in weniger als 1 Stunde seid ihr per Auto von Dahme aus in Lübeck, etwas länger braucht man von Hamburg oder Kiel.

Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, früher anzureisen oder den Aufenthalt in der Jugendherberge um ein paar Tage zu verlängern. Sprecht uns einfach an.

### ALLGEMEINE HINWEISE

Das Angebot ist für Rollstuhlfahrer\*innen nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/1278](http://www.jugendherberge.de/reisen/1278)

### Leistungen

- ✓ 7 Übernachtungen mit hochwertiger Fastenverpflegung, Zweibett- oder Einbettbelegung
- ✓ Unterbringung inkl. Bettwäsche und Handtücher, Seminarangebot, Kursgebühren, Skript zum Nachlesen, Kurtaxe. In der Jugendherberge sind Yogamatten vorhanden. Nutzung des Strandspa-Sauna und -therapiebeckens im StrandSpa an zwei Tagen
- ✓ Fastenverpflegung: Ab- und Auftag, Obst- und Gemüsesäfte, mittägliche Gemüsesuppe, frische Kräuter, Honig, verschiedene leckere Tees, inkl. Kurtaxe
- ✗ Nicht enthalten: ggf. geplante optionale Eintritte und Führungen, auf Wunsch Fahrrad-Vorbereitung beim Verleih in Dahme

### Termine & Preise

07. 03. 2025 - 14. 03. 2025

👉 **7 Übernachtungen**,  
Bett / en im Zweibettzimmer mit Du / WC  
ab 16 Jahre: 605,00 € pro Person

07. 03. 2025 - 14. 03. 2025

👉 **7 Übernachtungen**,  
Einzelzimmer mit Du / WC  
ab 16 Jahre: 645,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 16 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

### Information & Buchung:

Jugendherberge Dahme,  
Dahmeshöved 1  
23747 Dahme

☎ +49 4364 470173  
✉ [dahme@jugendherberge.de](mailto:dahme@jugendherberge.de)

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.  
Rennbahnstraße 100  
22111 Hamburg

☎ +49 40 655995-66  
✉ [service-nordmark@jugendherberge.de](mailto:service-nordmark@jugendherberge.de)